VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Глава VI

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

§ 1. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Качественное решение общих и специальных задач физической подготовки предполагает комплексное применение физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических факторов, военно-профессиональных приемов и действий, используемых для улучшения физического состояния военнослужащих. Ведущая роль при этом отводится физическим упражнениям, которые представляют собой основное (специфическое) средство физического совершенствования личного состава армии и флота.

Общая характеристика физических упражнений

Физическое упражнение — это двигательное действие или совокупность двигательных действий, выполняемых с целью улучшения физического состояния военнослужащих, а также решения других задач их боевого совершенствования. Каждое двигательное действие включает в себя несколько отдельных движений, т.е. элементарных структурных единиц деятельности. Определенная последовательность движений рук, ног, туловища, шеи придает физическим упражнениям специфический характер.

Эффективность физических упражнений применительно к совершенствованию тех или иных качеств и навыков личного состава неодинакова. Она обусловливается разным количеством движений, входящих в структуру двигательных действий, различным их сочетанием и многообразием последовательности (очередности) выполнения, степенью и продолжительностью напряжения физиологических систем и психических

функций военнослужащих, т.е. она зависит главным образом от содержания и формы физических упражнений.

Содержание физических упражнений определяется составом движений, входящих в соответствующие двигательные действия, своеобразием различных процессов, происходящих в организме и психике при их выполнении, специфичностью воздействий на занимающихся. Выполнение военнослужащими физических упражнений сопровождается активизацией биохимических, физиологических, психофизиологических и других реакций в их организме, следствием чего является совершенствование подготовленности человека к двигательной деятельности, развитие физических качеств, усиление устойчивости организма к воздействию факторов внешней среды, повышение физической работоспособности за счет расширения и мобилизации различных функциональных возможностей. Многократное повторение соответствующих физических упражнений, оказывая стимулирующее влияние на механизмы нервной регуляции двигательных актов и способствуя созданию необходимых динамических стереотипов в коре головного мозга, обеспечивает формирование у военнослужащих различных двигательных навыков. Выполнение физических упражнений, овладение специфичными приемами и действиями, точное и своевременное применение приобретенных навыков в, соответствии со сложившимися условиями вызывают необходимость проявления целеустремленных и активных осмысленных действий, т.е. определенного напряжения психики, что стимулирует совершенствование умственных, волевых и эмоциональных качеств военнослужащих.

Форма физических упражнений — это их внутренняя и внешняя структура. Внутренняя структура упражнения отражает взаимосвязь различных процессов функционирования организма и психики во время выполнения данного упражнения, их взаимодействие и согласованность

друг с другом. Внешняя структура физического упражнения — это его видимая форма, которая характеризуется особенностями различных движений, входящих в состав двигательных действий, и связями между ними.

Содержание и форма каждого упражнения диалектически взаимосвязаны, причем содержание — определяющая и более динамичная сторона, играющая ведущую роль по отношению к форме. Это значит, что для повышения эффективности того или иного физического упражнения необходимо, прежде всего, соответствующим образом изменить его содержательную сторону. В то же время наиболее полное достижение желаемых результатов в физическом совершенствовании военнослужащих возможно лишь при соответствующей форме используемого упражнения.

Каждое физическое упражнение можно выполнять разными способами. Те способы осуществления двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается более рационально, с относительно большей эффективностью принято называть техникой физического упражнения. Данное понятие близко по своему значению к понятию «форма физического упражнения», но не тождественно с ним. Отличие заключается в том, что термин «техника» относится не ко всяким, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально усовершенствованным с учетом соответствующих закономерностей двигательных действий.

В технике физических упражнений обычно выделяют ее основы, определяющее звено и детали.

Основы техники — это совокупность тех движений, звеньев и параметров двигательных действий, которые, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определенным образом.

Определяющее звено техники — это наиболее важная, решающая часть

того или иного способа выполнения двигательного действия, преимущественно обеспечивающая общую результативность физического упражнения.

Детали техники — это второстепенные особенности выполнения физического упражнения, изменения которых почти не сказываются на его эффективности. Детали техники могут быть различными у разных военнослужащих и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических, физиологических и психических особенностей, В процессе многократного выполнения физических упражнений у военнослужащих постепенно формируются специфические детали техники. Относительно устойчивые проявления индивидуальных или групповых особенностей выполнения физических (особенно спортивных) упражнений принято называть *стилем.*

Техника физических упражнений характеризуется пространственными, временными, пространственно-временными и динамическими показателями.

К пространственным показателям техники физических упражнений относятся положение тела и его частей, траектория движения.

Положение тела и его частей определяется по расположению их различных звеньев в пространстве относительно трех взаимно перпендикулярных плоскостей: горизонтальной, вертикальной и сагиттальной. Во время выполнения упражнений тело и его части принимают различные положения в пространстве по отношению к окружающим предметам или спортивным снарядам. В процессе физической подготовки войск наиболее часто выделяются такие положения, как исходное, промежуточное и заключительное. Исходное положение принимается с целью создания наиболее выгодных условий для начала действий и достижения благоприятного анатомо-физиологического эффекта. Промежуточное положение в сложных физических упражнениях позволяет

устанавливать правильную, наиболее целесообразную связь между отдельными движениями или действиями, осуществлять переход от одних движений (действий) к другим. Заключительное положение фиксируется в целях удержания тела в равновесии или для создания большего эффекта выполнения упражнения.

Траектория движения — это путь, который совершает та или иная часть (точка) тела в пространстве. В ней можно выделить форму, направление и амплитуду. Форма траектории представляет собой пространственный рисунок прямолинейного или криволинейного движения тела и его звеньев. Направление траектории — это пространственная ориентация поступательного или вращательного движения. Амплитуда траектории — это величина отклонения отдельных частей тела друг от друга или от оси спортивного снаряда, угловое перемещение тела относительно точки опоры в одном направлении от одного крайнего положения до другого (размах движения).

К временным показателям техники физических упражнений относятся длительность и темп движения.

Длительность движения — это разница между моментами начала и окончания движения или действия. Изменяя время бега, продолжительность статических напряжений и др., можно регулировать степень воздействия различных упражнений на организм занимающихся.

Темп движений — это частота повторения однородных движений или циклов движений в единицу времени. Темп выполнения упражнения на различных этапах физического совершенствования военнослужащих устанавливается в соответствии с подготовленностью занимающихся и решаемыми педагогическими задачами.

Пространственно-временными показателями техники физических упражнений являются скорость, ускорение и ритм движений.

Скорость движения — это быстрота перемещения тела или его частей в пространстве. Она определяется отношением длины пройденного пути к затраченному времени. Если скорость движения постоянна во всех точках пути, то такое движение называют равномерным, если она изменяется,— неравномерным.

Ускорение движения — это изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным и отрицательным.

Ритм движений — это определенное чередование усилий во времени и пространстве при выполнении двигательных действий. Наличие ритма обеспечивает согласованность в выполнении различных элементов физического упражнения.

Динамические показатели техники физических упражнений преимущественно выражаются во взаимодействии внутренних и внешних сил.

Внутренними силами являются: активные силы двигательного аппарата — силы мышечных сокращений; пассивные силы опорно-двигательного аппарата — эластичная сила мышц, вязкость мышц и др.; реактивные силы — отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями.

Внешними силами являются те силы, которые действуют на тело человека извне — сила тяжести собственного тела, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды. Выполнение упражнений и вообще перемещение тела человека и его частей в пространстве возможно только при взаимодействии всех этих сил.

В практике физической подготовки и спорта для силовой характеристики двигательных действий пользуются таким обобщенным понятием, как сила движения. Под силой движения подразумевают меру физического воздействия движущейся части тела на какие-либо внешние

материальные объекты.

Техника физических упражнений постоянно совершенствуется. Это обусловлено углублением научных познаний о закономерностях физического совершенствования военнослужащих, улучшением методики их обучения, развития и воспитания, созданием нового специального инвентаря и оборудования.

Классификация физических упражнений

При проведении различных форм физической подготовки с личным составом армии и флота используется большое количество физических упражнений. Для упорядочения выбора упражнений в практической работе их классифицируют по различным признакам. Классифицировать физические упражнения —• это значит логически представить их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам.

В настоящее время существует несколько классификаций по различным признакам, и каждая из них имеет практическое значение (рис. 15).

В зависимости от структурных признаков физические упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные. *Циклические* упражнения представляют собой цепь периодически повторяющихся движений или действий, при выполнении которых тело человека и его части каждый раз оказываются в одном и том же положении (бег, ходьба, передвижение на лыжах и т.п.). *Ациклические упражнения* — это такие двигательные действия, при выполнении которых отсутствует смежная повторяемость стандартных циклов движений (упражнения на гимнастических снарядах, приемы рукопашного боя, преодоление препятствий и т.п.). *Смешанные* упражнения характеризуются сочетанием

движений или действий циклического и ациклического типа (спортивные игры, прыжки в длину и высоту, метание гранаты и т.п.).

В зависимости от величины энергетической стоимости различают упражнения, выполняемые в зонах максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности. Продолжительность работы в зоне максимальной мощности составляет, как правило, не более 20—30 с. Она протекает преимущественно в анаэробных условиях и сопровождается возникновением значительного кислородного долга. Продолжительность работы в зоне субмаксималъной мощности — от 20—30 с до 3—5 мин. При этом интенсивно развертываются не только анаэробные, но и аэробные процессы, что приводит к максимальным физиологическим сдвигам в организме военнослужащих. Работа в зоне большой мощности характеризуется длительностью от 3—5 до 30—50 мин. В ходе ее интенсивность анаэробных процессов обычно превышает интенсивность аэробных реакций. Продолжительность работы в зоне умеренной мощности составляет свыше 30—50 мин. Для нее характерно равенство величин кислородного запроса и потребления кислорода в единицу времени.



Рис. 17. Основные признаки классификации физических упражнений

В зависимости от решаемых задач физические упражнения подразделяются на общие и специальные. *Общие* упражнения преимущественно направлены на решение общих задач физической подготовки военнослужащих, специальные— на решение специальных задач. При этом одни и те же упражнения для разных воинских специальностей могут выступать в роли как общих, так и специальных средств их физической подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности на развитие и формирование различных качеств и навыков наиболее часто выделяются упражнения, используемые для совершенствования тех или иных физических качеств — выносливости, силы, быстроты и ловкости; специальных качеств — устойчивости к перегрузкам, укачиванию, кислородному голоданию, воздействию других неблагоприятных факторов, пространственной ориентировки и др.; морфологических качеств — гибкости, пропорциональности тела и его частей, крепости костно-мышечной системы и т.д.; двигательных навыков — навыков в передвижении на лыжах, плавании, преодолении препятствий и т.д.

В зависимости от воздействия на различные группы мышц выделяют упражнения для развития и совершенствования мышц рук, ног, шеи, туловища и т.д.

В зависимости от характера мышечной работы физические упражнения могут быть динамическими и статическими. При динамических упражнениях соответствующее напряжение и расслабление мышц происходит в ходе перемещения тела или его частей в пространстве. Для статических упражнений характерно то, что напряжение мышц происходит при неподвижном теле и его частях, т.е. сумма моментов действующих на них сил в целом равна нулю.

Физические упражнения могут классифицироваться по ряду других

специфических признаков: принадлежности к различным разделам физической подготовки и видам спорта; биомеханическим характеристикам (поступательные, вращательные и др.); степени соответствия основной спортивной деятельности (подготовительные, подводящие, соревновательные) и др.

Указанные классификации дополняют друг друга, помогают офицерам — специалистам по физической подготовке и спорту, командирам подразделений и всему личному составу армии и флота ориентироваться в многогранном содержании физической подготовки, отбирать и систематизировать наиболее эффективные средства физического совершенствования военнослужащих применительно к конкретным условиям их военно-профессиональной деятельности.

В системе физической подготовки личного состава нашей армии и флота чаще других применяются классификация физических упражнений в зависимости от их направленности, во-первых, на развитие и совершенствование различных качеств и навыков военнослужащих и, во-вторых, на решение общих и специальных задач физической подготовки.

§ 2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДЕЙСТВУЮЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Основные средства физического совершенствования личного состава армии и флота определяются Наставлением по физической подготовке, а затем детализируются в программах физической подготовки, разрабатываемых в каждом виде Вооруженных Сил. Содержание спортивно-массовой работы военнослужащих, кроме того, регламентируется спортивной классификацией. Это дает возможность командирам

подразделений, специалистам по физической подготовке и спорту более точно подбирать содержание физической подготовки в зависимости от конкретного уровня и структуры физической подготовленности военнослужащих, полнее использовать потенциал каждого упражнения и в целом более уверенно управлять физическим совершенствованием личного состава.

В качестве основных средств физического совершенствования военнослужащих Наставлением по физической подготовке определено 60 упражнений.

Большинство из этих физических упражнений преимущественно направлено на развитие и совершенствование физических и специальных качеств военнослужащих. Так, бег на 1 и 3 км, лыжная гонка на 5 км, кросс на 5 км, бег на 400 м, челночный бег 4х100 м являются основными средствами развития общей и скоростной выносливости личного состава армии и флота. Эти упражнения в наибольшей мере определяют способность военнослужащих противостоять утомлению в процессе военно-профессиональной деятельности. При систематическом их выполнении (особенно бега на 400 м или челночного бега 4 Х 100 м) в организме военнослужащих вырабатываются механизмы заблаговременной адаптации к различным неблагоприятным факторам боевой обстановки. По результатам выполнения упражнений на общую и скоростную выносливость в наибольшей степени можно судить о готовности различных функциональных систем организма военнослужащих к боевой деятельности. Поэтому именно они составляют основу содержания физической подготовки большинства военных специалистов.

Подтягивание на перекладине, комплексное силовое упражнение, подъем переворотом на перекладине и поднимание гири 24 кг (рывок) относятся к основным средствам развития силы и силовой выносливости

военнослужащих. Наряду с развитием силовых качеств военнослужащих, эти упражнения способствуют формированию рельефной мускулатуры, установлению надлежащей осанки, походки, манеры держаться. Систематическое их выполнение позволяет улучшать пропорциональность тела и его частей, исправлять те или иные телесные недостатки. Хорошо развитые мышцы обеспечивают проявление не только силовых, но и других двигательных возможностей военнослужащих, являются резервом поддержания специальной работоспособности личного состава в различных условиях военно-профессиональной деятельности.

Такие упражнения, как бег на 100 м и челночный бег 10x10 м, выступают в качестве наиболее эффективных средств развития быстроты военнослужащих. Они позволяют развивать не только отдельные проявления быстроты (скорость двигательной реакции, скорость отдельных движений, частоту движений), но и скорость двигательных действий. Это особенно важно по той причине, что в практике учебно-боевой и боевой деятельности военнослужащих наибольшее значение имеют не элементарные проявления быстроты, а скорость целостных двигательных актов.

Прыжки ноги врозь через козла и коня в длину, комплексное упражнение на ловкость, сгибание и разгибание рук в размахивании на брусьях, комплексы вольных упражнений, соскок махом назад на перекладине и соскок боком на брусьях принадлежат к основным средствам развития ловкости военнослужащих. Выполнение этих упражнений способствует увеличению запаса новых двигательных навыков, усовершенствованию деятельности зрительного, слухового, вестибулярного, тактильного, кинестетического, анализаторов, развитию способности к точному восприятию и воспроизводству движений, формированию умения быстро перестраивать деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Сальто на батуте, обороты на гимнастических колесах являются основными средствами развития у военнослужащих устойчивости к укачиванию. Эти упражнения обеспечивают развитие мышц туловища, способных противостоять смещению и деформации внутренних органов занимающихся, совершенствование работы вестибулярного аппарата, а также общее укрепление их организма.

Упражнения на лопинге — обороты с поворотами и обороты в обе стороны, позволяющие создавать нагрузки при центробежных и центростремительных ускорениях, а также многократное выполнение такого упражнения, как угол в упоре на брусьях, способствующего укреплению мышц брюшного пресса, обеспечивают развитие и совершенствование у военнослужащих устойчивости к перегрузкам. После выполнения упражнений на лопинге, как правило, дополнительно используются упражнения на других специальных снарядах, на брусьях и перекладине, упражнения с тяжестями и на тренажерах, различные акробатические упражнения — особенно кувырки и повороты, стойки на плечах, на голове и на руках, висы вниз головой. Наряду с совершенствованием устойчивости организма военнослужащих к перегрузкам, они способствуют оттоку крови из нижних конечностей, что позволяет предотвратить гемодинамические расстройства, могущие возникнуть в результате воздействия перегрузок при многократных вращениях на лопинге.

Ныряние в длину является основным упражнением, предназначенным для совершенствования у военнослужащих устойчивости к кислородному голоданию. При систематическом его выполнении в организме военно-служащих совершенствуются физиологические механизмы, способствующие усилению кислородного обеспечения органов и тканей и сохранению работоспособности в условиях недостатка кислорода.

В действующей системе физического совершенствования личного

состава армии и флота особое место также занимают физические упражнения, предназначенные для формирования у военнослужащих различных военно-прикладных двигательных навыков.

Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км является основным средствам формирования у военнослужащих навыков в передвижении на лыжах. Это упражнение, оказывая мощное комплексное тренирующее: воздействие на все мышечные группы и функциональные системы организма, способствует развитию выносливости, воспитанию волевых качеств и укреплению здоровья военнослужащих.

При систематическом выполнении такого упражнения, как марш-бросок в составе подразделения на 5 или 10 км, успешно формируются навыки военнослужащих в ускоренном передвижении по пересеченной местности. Данное упражнение является одним из самых трудных. Оно в наибольшей мере способствует обеспечению физической готовности военнослужащих к боевой деятельности.

Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий, предназначенное для личного состава всех видов ВС, специальные контрольные упражнения на полосах препятствий для личного состава воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей) и морской пехоты, для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей, для личного состава Воздушно-десантных войск, для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в торах, для личного состава воинских частей Гражданской обороны, а также упражнения, предусматривающие преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения и бег с

преодолением полосы препятствий в составе подразделения, являются основными средствами формирования у военнослужащих навыков в преодолении препятствий.

Выполнение упражнений на полосах препятствий дает возможность в значительной мере смоделировать физические нагрузки и психические напряжения, испытываемые большинством военных специалистов в современном бою. Использование упражнений, выполняемых на полосах препятствий в составе подразделений, является эффективным средством не только развития и формирования различных физических качеств и двигательных навыков военнослужащих, но и совершенствования боевой слаженности воинских коллективов.

Плавание в обмундировании с оружием и плавание на 100 м в спортивной форме относятся к основным средствам формирования у военнослужащих навыков в военно-прикладном плавании. В конечном счете, они направлены на обеспечение готовности военнослужащих к преодолению водных преград вплавь. Плавательные упражнения служат также эффективным средством развития физических, и специальных качеств военнослужащих, улучшения функционального состояния их организма.

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) и два специальных комплекса приемов рукопашного боя (РБ-2 и РБ-3) созданы для формирования у военнослужащих навыков в рукопашном бою. Каждый из них содержит определенную совокупность приемов боя с оружием и без оружия. Комплексы составлены с учетом нарастания степени сложности путем последовательного добавления необходимых приемов и действий.

Комплекс РБ-1 предназначен для военнослужащих всех видов ВС и родов войск. При этом приемы боя с оружием (укол штыком или тычок стволом с выпадом, удар прикладом сбоку, защита подставкой автомата или карабина, колющий удар ножом, освобождение от захвата автомата или

карабина противником) должны отрабатываться всеми военнослужащими срочной службы уже в период совершенствования начальной военной подготовки. Это необходимо для успешного несения караульной службы.

Перечисленные приемы боя с оружием, а также такие приемы боя без оружия, как удар рукой прямо, удар ногой снизу, защита подставкой рук, удушение сзади, освобождение от захватов противником шеи сзади и спереди, обезоруживание противника при уколе штыком, в целом обеспечивают успешные действия военнослужащих, для боевой деятельности которых нехарактерен непосредственный контакт с противником в рукопашном бою. Они способствуют формированию уверенности личного состава в своих силах.

Комплекс РБ-2 предназначен для личного состава Воздушно-десантных войск (в том числе и десантно-штурмовых подразделений), мотострелковых подразделений и частей, подразделений и частей морской пехоты. Он включает ряд дополнительных приемов боя с оружием и без оружия, необходимых для военных специалистов, боевая деятельность которых связана с большой вероятностью столкновения с противником в рукопашных схватках.

Комплекс РБ-3 предназначен для личного состава разведывательных подразделений. Наряду с приемами, входящими в первые два комплекса, он содержит несколько более сложных приемов, позволяющих воинам успешно действовать при ведении разведки в тылу противника и выполнении различных специальных мероприятий. Эти приемы обеспечивают формирование готовности разведчиков к действиям в рукопашных схватках с численно превосходящим противником.

В зависимости от принадлежности личного состава к тому или иному виду ВС или роду войск суммарное количество общих и специальных упражнений, включаемых в программы физической подготовки,

неодинаково. Количество упражнений изменяется также и с учетом возрастных групп военнослужащих (первая группа — до 30 лет, вторая — от 30 до 35, третья — от 35 до 40, четвертая — от 40 до 45, пятая — от 45 до 50 и шестая — 50 лет и старше).

Среди всех военнослужащих Вооруженных Сил наибольшее количество упражнений изучает личный состав разведывательных подразделений, а наименьшее — офицеры третьей — шестой возрастных групп.

В соответствии с Наставлением по физической подготовке, кроме вышеперечисленных основных средств физического совершенствования военнослужащих, в программы физической подготовки могут включаться упражнения на тренажерах, прыжки в воду, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, регби и другие спортивные и подвижные игры, элементы горнолыжной техники и др.

Военнослужащие всех категорий ВДВ, наряду с приемами комплекса РБ-2, а личный состав разведывательных подразделений, наряду с приемами комплекса РБ-3, дополнительно изучают приемы рукопашного боя по специальной программе. В содержание занятий по физической подготовке в разведывательных частях включаются упражнения на «тропе разведчика» и на специальном тренажере. Военнослужащие-женщины в ходе занятий могут выполнять элементы спортивной, художественной и ритмической гимнастики.

Таким образом, в руководящих документах по физической подготовке достаточно жестко регламентируются только основные средства физического совершенствования военнослужащих. Поэтому офицеры — специалисты по физической подготовке и спорту и командиры подразделений могут, проявляя инициативу и творчество, дополнительно использовать любые другие физические упражнения, способствующие формированию и

поддержанию физической готовности личного состава к боевой деятельности.

§ 3. НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Применение в процессе физической подготовки таких неспецифических средств физического совершенствования военнослужащих, как оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, военно-профессиональные приемы и действия, предусмотрено Уставом внутренней службы Вооруженных Сил, Наставлением по физической подготовке и другими руководящими документами.

Оздоровительные силы природы

Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) являются естественными факторами, с которыми военнослужащие находятся в постоянном взаимодействии. В этом проявляется закономерность единства человека и среды. Часто изменяющиеся метеорологические условия (солнечное излучение, температура воздуха и воды, осадки, движение и ионизация воздуха, атмосферное давление) могут вызывать существенные биохимические изменения в организме военнослужащих, приводящие к определенным физиологическим и психическим реакциям, изменению их функционального состояния и работоспособности.

Оздоровительные силы природы в процессе физического совершенствования военнослужащих используются для усиления и расширения эффекта воздействия физических упражнений на организм занимающихся. При этом влияние солнца, воздуха и воды является сопутствующим условием, создающим при грамотном его учете наиболее благоприятный фон для выполнения различных двигательных действий. Кроме того, они позволяют улучшить активный отдых, усилить

положительные эмоции и ускорить восстановление умственной и физической работоспособности военнослужащих. В данном случае оздоровительные силы природы обычно применяются в виде специальных процедур, солнечных, воздушных и водных ванн.

Оптимальное использование воздействия солнца, воздуха и воды способствует совершенствованию механизмов регуляции нервной деятельности, улучшению обмена веществ, а следовательно, и укреплению здоровья военнослужащих. Систематическое проведение всех форм физической подготовки на открытом воздухе и в соответствующей форме одежды, а также сочетание выполнения физических упражнений с водными процедурами (растирание снегом, обмывание или обтирание холодной водой, принятие холодного или контрастного душа, полоскание горла и мытье ног холодной водой, купание) способствуют закаливанию организма военнослужащих, повышению его сопротивляемости резким колебаниям температуры воздуха, устойчивости к инфекционным заболеваниям. Эффект закаливания, приобретенный в процессе физического совершенствования военнослужащих, переносится на их военно-профессиональную деятельность, создавая предпосылки для повышения устойчивости организма к воздействию различных неблагоприятных факторов, усиления работоспособности.

Гигиенические факторы

Физические упражнения дают должный эффект только при соблюдении необходимых гигиенических условий, которые можно разделить на две группы. К первой относятся гигиенические факторы, обеспечивающие возможность полноценных занятий физическими упражнениями: соблюдение норм личной и общественной гигиены, режим боевой подготовки, труда, отдыха и питания, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и оборудования, удобство одежды и др. Вторую группу

составляют факторы, непосредственно включенные в процесс физического совершенствования военнослужащих: оптимальное чередование нагрузок и отдыха в ходе выполнения физических упражнений, использование различных средств восстановления после занятий (массаж, сауна, ультрафиолетовое облучение и т. п.).

Соблюдение этих условий обеспечивается неуклонным выполнением требований общевоинских уставов, распорядка дня, добросовестным выполнением всеми должностными лицами воинской части своих служебных обязанностей. Практическая реализация гигиенических правил в значительной мере зависит от самих занимающихся. Поэтому важно систематически прививать каждому военнослужащему навыки самостоятельного выполнения требований личной и общественной гигиены. Несоблюдение гигиенических условий не только снижает эффективность использования физических упражнений, но и может пагубно отразиться на здоровье военнослужащих.

Военно-профессиональные приемы и действия, используемые для улучшения физического состояния военнослужащих

В процессе занятий по различным предметам боевой подготовки личный состав армии и флота обучается выполнению широкого круга военно-профессиональных приемов и действий, большинство из которых представляют собой специфические двигательные действия, являющиеся основными структурными элементами учебно-боевой и боевой деятельности военнослужащих. Характер военно-профессиональных приемов и действий личного состава различных видов ВС и родов войск (сил флота) весьма специфичен. Так, мотострелки преимущественно выполняют элементы, связанные с действиями на пересеченной местности, с ускоренным передвижением и преодолением препятствий, метанием гранат. Для танкистов наиболее характерны приемы скоростно-силового характера:

действия по управлению движущимся бронеобъектом, обслуживание и ремонт танка, осуществление работы по устройству укрытий и т. д.

Успешное овладение соответствующими приемами и действиями обеспечивает формирование военно-специальной готовности военнослужащих к боевой деятельности. Это — главная цель занятий по тактической, огневой, технической подготовке и другим предметам боевой подготовки войск. Вместе с тем, многократное целенаправленное и соответствующим образом организованное повторение на занятиях тех или иных приемов и действий служит достаточно эффективным дополнительным средством физического совершенствования военнослужащих.

Одновременное решение в ходе практических занятий по боевой подготовке задач военно-специальной и физической подготовки является очень выгодным по двум причинам. Во-первых, военнослужащие получают возможность тренироваться в выполнении уже изученных приемов и действий в более сложных условиях, на фоне значительного физического утомления, т.е. в условиях, приближенных к реальной боевой обстановке. Этим самым обеспечивается достаточная прочность и устойчивость приобретенных военно-специальных навыков и умений. Во-вторых, при многократном выполнении военно-профессиональных приемов и действий у военнослужащих прямо, а не опосредованно развиваются профессионально важные физические и специальные качества.

Систематическая тренировка военнослужащих в многократном выполнении военно-профессиональных приемов и действий в ходе практических занятий по боевой подготовке, осуществляемая с учетом закономерностей физического совершенствования человека, может, в определенной мере компенсировать отсутствие возможности для регулярных занятий по физической подготовке. Однако полностью исключить необходимость выполнения личным составом армии и флота физических

упражнений нельзя. Оказывая большое тренирующее воздействие на военнослужащих, военно-профессиональные приемы и действия все-таки не позволяют строго избирательно влиять на различные группы мышц, не обеспечивают возможность развития всех органов и систем организма в оптимальном соотношении, не всегда вызывают положительные эмоции личного состава, не вполне удовлетворяют природную потребность человека в двигательной деятельности, не могут в полной мере соответствовать индивидуальным особенностям занимающихся.

Таким образом, физические упражнения являются основным средством физического совершенствования военнослужащих. Их применение должно осуществляться в неразрывной связи с использованием оздоровительных сил природы и гигиенических факторов, комплексироваться с многократным выполнением личным составом в ходе занятий по боевой подготовке, на утренней физической зарядке, в процессе спортивно-массовой работы и других форм физической подготовки специфических военно-профессиональных приемов и действий.

Знание особенностей специфических и неспецифических средств физической подготовки, механизмов их влияния на организм и психику занимающихся, умение прогнозировать характер протекания биохимических, физиологических, психических и других процессов, происходящих в организме человека в ходе физической подготовки, способность подбирать физические упражнения и другие средства с учетом различных условий позволяют офицерам — специалистам по физической подготовке и спорту квалифицированно управлять процессом физического совершенствования военнослужащих.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ВОПРОСЫ

1. Дайте определение физическому упражнению. Что понимается

под содержанием, формой и техникой физического упражнения?

2. Назовите показатели техники физических упражнений.

3. Перечислите основные признаки, лежащие в основе классификации физических упражнений.

4. Дайте краткую характеристику основным физическим упражнениям, предусмотренным действующим Наставлением по физической подготовке.

5. Почему оздоровительные силы природы, гигиенические факторы и военно-профессиональные приемы и действия являются неспецифическими средствами физического совершенствования военнослужащих? Могут ли они заменить физические упражнения?